

Süßer Etikettenschwindel

Stevia gegen Zucker: Wie natürlich ist der neue Süßstoff tatsächlich, wer braucht ihn und vor allem – wie schmeckt er? Wir haben Stevia-Produkte verkostet und auch gleich nachgeschaut, ob in den Produkten tatsächlich drin ist, was außen draufsteht.

Sie waren nicht zu übersehen, die riesigen Plakate in Knallfarben samt einprägsamem Text wie z.B. diesem: „Lust auf Eistee mit Stevia-Glycosiden E 960? Nicht alles, was süß ist, ist so natürlich wie Wiener Zucker“. Das saß. Selbst der österreichische Werberat runzelte die Stirn und empfahl dem Absender der Botschaft bei der Gestaltung von zukünftigen Werbemaßnahmen eine sensiblere Vorgehensweise, „um Irreführung und Täuschung von Konsumenten zu vermeiden“. Damit geht das Match „Zucker gegen Stevia“ zielsicher in die nächste Runde.

Natürlichkeit als Verkaufsargument

In unserer Überflusgesellschaft sehnen sich immer mehr Menschen nach naturbelassenen Lebensmitteln. Wenn man sie auch noch ohne Reue genießen kann, umso besser. Stevia erfüllt auf den ersten Blick beides: Die Süße stammt aus den Blättern der Steviapflanze und hat so gut wie keine Kalorien. Nicht von ungefähr wird es daher von vielen

Menschen mit den Attributen „natürlich“ und „leicht“ assoziiert. Ein Eindruck, den Industrie und Handel, wann immer es geht, kräftig unterstützen.

Schaut man genauer hin, relativiert sich das Werbeargument „natürlicher Zuckerersatz“. Als Süßungsmittel zugelassen sind nämlich nur die Steviolglykoside, die in einem aufwendigen Prozess aus der buschigen, grünen Steviapflanze herausgelöst werden. Und so sieht dieser industrielle Vorgang im Detail aus: Versetzen der getrockneten Steviablätter mit Wasser oder Alkohol, Ausfällen der herausgelösten Stoffe mit Salzen, Entfärben mit speziellen Harzen. Darauf folgen Entsalzung und Kristallisation aus alkoholischer Lösung, bis der eigentliche Süßstoff, die Steviolglykoside, in einem Reinheitsgrad von mindestens 95 Prozent vorliegt (bezogen auf die Trockensubstanz des Endprodukts). Das bedeutet, dass das Steviablatt vom Süßstoff ungefähr genauso weit weg ist wie die Zuckerrübe vom Haushaltszucker. Ja, auch beim herkömmlichen Zucker kom-

men Natur und Natürlichkeit nur in der Werbung vor.

Bei Stevia in Pulver- oder Tablettenform finden sich häufig auch noch Konservierungsmittel wie Kaliumsorbat oder Sorbinsäure, Stabilisatoren wie Alkohol oder Trennmittel in Form von Siliciumdioxid.

Nur bedingt empfehlenswert

Um den Süßstoff Stevia zu produzieren – aus Gründen der Lesbarkeit verwenden auch wir hin und wieder salopp diesen Begriff statt der fachlich korrekten, aber etwas sperrigen Steviolglykoside –, braucht es einen hohen Energieeinsatz. Der Großteil der Steviolglykoside wird aus China in die EU importiert.

Neben der wortreich beschworenen Natürlichkeit tauchen in der Werbung von Stevia-Produkten noch drei Argumente auf: „ohne Kalorien“, „zahnschonend“ und „für Diabetiker geeignet“. Steviolglykoside liefern tatsächlich keine Energie, und sie



Bald Geschichte. „Mit der Süße aus Stevia“ und das in Kombination mit einem hübschen grünen Blatt – solche Anpreisungen gehören spätestens 2013 der Vergangenheit an. Konsumenten könnten dadurch getäuscht werden, da hier so getan wird, als würde die Pflanze selbst zum Süßen eingesetzt.



Nicht wirklich natürlich. „Süßes aus natürlicher Quelle“ – eine ziemliche Übertreibung angesichts der Tatsache, dass der zugelassene Süßstoff in einem aufwendigen technologischen Prozess erzeugt wird. Mit Natur hat das Endprodukt kaum noch etwas zu tun.



Auslaufmodell. Auch nöm setzt beim Molke Drink auf das grüne Blatt und verkündet dazu noch: „Mit Stevia gesüßt“. Diese Auslobung hat ebenfalls ein Ablaufdatum, da sie Konsumenten vormacht, die Süße für die Molke würde direkt aus der Steviapflanze kommen, was nicht stimmt.

Besonderer Strauch

Die Steviapflanze (*Stevia rebaudiana* Bertoni), auch Süßblatt oder Honigkraut genannt, stammt ursprünglich aus dem Hochland im Grenzgebiet zwischen Paraguay und Brasilien. Sie wächst strauchförmig und wird in ihrer Wildform zwischen 30 und 60 cm hoch. Moderne Zuchtformen erreichen bis zu einem Meter Höhe. In Gegenden mit moderatem Klima ohne Frost wird Stevia vier bis sechs Jahre alt und kann mehrmals im Jahr geerntet werden.

Die begehrten Steviolglykoside befinden sich in den Blättern. Die zwei wichtigsten Verbindungen sind hier Steviosid (lakritzartiger und bitterer Beigeschmack) und Rebaudiosid A (angenehm süß). Ausreichender Niederschlag, Sonnenstunden und Bodenbeschaffenheit entscheiden auch hier über den Ertrag. Rund 80 bis 90 Prozent der weltweiten Anbauflächen befinden sich derzeit in China.



Foto: Oliver Le Moal / Shutterstock.com

haben keine Karies fördernde Wirkung. Da sie insulin-unabhängig verstoffwechselt werden, erhöhen sie – anders als Haushaltszucker – den Blutzuckerspiegel nicht. Eine echte Alternative sind sie trotzdem nur für Diabetiker-Typ-1, die Insulin zuführen müssen.

Anders ist die Situation bei Diabetes-mellitus Typ 2. Die Gründe für die Entstehung dieser Krankheit sind vielfältig. Alter, genetische Anlagen, Übergewicht, Rauchen und Bewegungsarmut werden als Risikofaktoren angesehen. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit ausreichender körperlicher Bewegung sind hier die bessere Wahl, anstatt so weiterzuleben wie bisher und Stevia-Produkte als „Zuckerersatz“ zu verwenden. (Siehe Kasten „Für Diabetiker geeignet?“)

meisten Kunden greifen zu Stevia-Produkten, um Zucker zu vermeiden. Und was finden wir in gezählten 10 Proben? Zucker! In den allermeisten Fällen kommt er in Form von Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker), Apfelsaft oder Apfelsüße zum Einsatz. Soviel nur zur angeblich zuckerfreien Alternative.

Und wer sich seinen Kaffee z.B. mit natreen stevia in Pulverform süßen möchte: Dieses Produkt besteht zum Großteil aus Maltodextrin, einer Mischung aus Malz- und Traubenzucker. Der Anteil an Steviolglyko-

Überraschende Zusätze

Ein Produkt als natürlich zu verkaufen, das mit großem technologischem Aufwand hergestellt wird, ist an sich schon überraschend. Noch erstaunlicher, dass dort, wo Stevia draufsteht, sehr oft auch andere Stoffe für Süße sorgen. In 12 von 36 von uns untersuchten Proben steckten weitere Süßungsmittel. Am häufigsten wird hier der Zuckeralkohol Erythrit (Erythritol) verwendet. Echt scharf ist vor allem aber ein weiterer Zusatz: Die



Foto: casadaphoto / Shutterstock.com



Wirklich pflanzlich? Dieses Tomatenketchup wird „mit der Süße aus Stevia“ angeboten – schön wäre es! Dazu findet sich auf der Verpackung der Extrahinweis des Herstellers „pflanzliche Süße“. Laut der neuen EU-Leitlinie ist diese Formulierung unzulässig.



Zu heiß gebadet. Eine Frau in einer Teeschale und der Vermerk „Stevia rebaudiana Bertoni“. Doch die damit angesprochene Steviapflanze ist in der EU nicht für Lebensmittel zugelassen. Zum Glück gibt es ein Schlupfloch. Das Produkt wird als Badezusatz verkauft – abgefüllt in Teebeutel! Geht's noch?



Verschwindend gering. „Mit dem Süßstoff aus der Stevia-Pflanze“ wirbt Natreen Stevia. Diese Auslobung passt. Was weniger passt: Im Produkt selbst stecken gerade einmal 3 Prozent davon. Einen auf Stevia machen und hauptsächlich Füllstoff verkaufen – auch so kann man Kunden täuschen.

kompetent

Gut. Anders als Zucker liefert Stevia kaum Kalorien, schont die Zähne und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.

Nicht übertreiben. Mit Stevia gesüßte Produkte sparsam verzehren. Bislang weiß niemand, welche Auswirkungen eine chronische Überdosierung des Süßstoffs bewirkt. Studien dazu fehlen noch.

Mehr drin. Wo Stevia draufsteht, können auch andere Süßungsmittel oder sogar Zucker drin sein. Die Auslobungen auf den Produkten suggerieren häufig Natürlichkeit, die nicht den Tatsachen entspricht. Daher immer genau auf die Zutatenliste achten.

Kein Ersatz. Anders als Zucker hat Stevia keine konservierenden Eigenschaften. Zum Einkochen ist es daher nur bedingt geeignet. Beim Backen bräunt es nicht, und es fehlt ihm auch das für Teige nötige Volumen.

Ohne Zulassung

Anders als die Steviolglykoside ist die Stevia-pflanze selbst in der EU nach wie vor nicht zugelassen. Trotzdem findet man sie in diversen Blumenfachgeschäften. Mit dem Hinweis „nicht zum Verzehr geeignet“ sichern sich die Händler ab. Vielen Konsumenten ist schleierhaft, warum es hierzulande Beschränkungen für eine Pflanze gibt, die in anderen Ländern seit langer Zeit traditionell verwendet wird. Dazu ist zu sagen:



Foto: Dario Sabljak / Shutterstock.com

Für Diabetiker geeignet?

Die Deutsche Diabetes-Hilfe kann Stevia-Produkte nur bedingt empfehlen. Nach Ansicht der Experten sind Getränke und Lebensmittel, die mit Steviolglykosiden gesüßt werden, nicht automatisch gesünder.

Wie bei Produkten mit herkömmlichen Süßstoffen darf bei Konsumenten nicht der Eindruck entstehen, dass derartige Lebensmittel unbedenklich konsumiert werden können. Menschen mit Diabetes mellitus sollten Kuchen und andere Süßigkeiten generell nur in geringen Mengen verzehren, unabhängig davon, ob in ihnen Stevia, ein anderer Süßstoff oder Haushaltszucker steckt. Grundsätzlich wird ein sparsamer Einsatz von Süßstoffen empfohlen, um das Verlangen nach Süßem langfristig zu senken.

- Niemand weiß genau, inwieweit sich heutige Züchtungen in Sachen Inhaltsstoffe von den Wildpflanzen unterscheiden.

- Die Ernährungsgewohnheiten und der Lebensstil in fernen Ländern sind garantiert andere als bei uns, wo Limonaden in Großpackungen aus dem Kühlschrank kommen und süße Snacks tägliche Begleiter sind.

- Selbst in Paraguay waren bis 2005 die Blätter der Steviapflanze nicht als Lebens-, sondern nur als Arzneimittel zugelassen.

siden beträgt gerade einmal mickrige drei Prozent. Als Füllstoff ist Maltodextrin selbstverständlich nicht kalorienfrei, sondern bringt 378 kcal/100 g auf die Waage.

Hier heißt es also doppelt aufpassen: Überall dort, wo Stevia draufsteht, kann also auch Zucker oder ein anderes Süßungsmittel enthalten sein. Was weiter bedeutet, dass Produkte mit Stevia wesentlich mehr Kalorien enthalten können, als vermutet. Am genaueren Studium der Zutatenliste führt daher kein Weg vorbei.

Wie Stevia schmeckt

Schon lange wird gemunkelt, dass der neue Süßstoff nicht sonderlich gut schmeckt. Wir machten die Probe aufs Exempel und liebten mit Steviolglykosiden gesüßtes Tomatenketchup, Erdbeerjoghurt, eine Molke und einen Birne-Melisse-Saft, Vanilleeis, einen Multivitamin-Sirup, Milkschokolade und Süßstofftabletten zum Geschmackstest antreten. Die Laienverkoster, Männer wie Frauen, beurteilten Geruch, Geschmack, Aussehen und Konsistenz der einzelnen Produkte und verglichen sie mit einem jeweils ähnlichen, das mit Zucker gesüßt war.

Auf einen Blick

Eine Übersicht in tabellarischer Form zu den einzelnen Stevia-Produkten und ihren süßen Inhaltsstoffen finden registrierte Abonnenten unter www.konsument.at.



Über alle Produktgruppen hinweg schnitten mit Stevia gesüßte Proben etwas schlechter ab als solche mit Zucker. Einzige Ausnahme: Das Stevia-Joghurt kam bei den Testern besser an als die gezuckerte Konkurrenz. Die Hälfte der Verkoster würde das Produkt auch selbst kaufen. Am anderen Ende der Geschmacksbewertung liegt ein Stevia-Sirup, den sich gerade einmal drei Prozent unserer Testerinnen und Tester in den Einkaufswagen legen würden. Und was Schokolade mit Steviolglykosiden anlangt: Hier waren die Verkostungsurteile ein einziges Desaster. Diese Schokolade hat im Vergleich mit einem herkömmlichen Produkt am schlechtesten

abgeschnitten. (Da wir nur eine Auswahl an Stevia-Produkten verkostet haben, veröffentlicht wir diesmal auch keine Tabelle mit Geschmacksurteilen.)

Verpackungen in Arbeit

Mindestens so interessant wie den Geschmack von Stevia-Produkten fanden wir auch ihre Kennzeichnung. Da die Zulassung des neuen Süßstoffs vor allem Werbetexter zu immer neuen sprachlichen Höhenflügen anregte, trat vor einigen Monaten der Gesetzgeber auf den Plan, damit die Sache nicht vollkommen unübersichtlich wird. Mit der Leitlinie des österreichischen Gesundheitsministeriums vom Juni 2012 „über die täuschungsfreie Kennzeichnung von Lebensmitteln, die mit dem Zusatzstoff Steviolglykoside (E 960) gesüßt sind“, gibt es inzwischen eigene Begriffs-Listen. In ihnen ist festgehalten, welche Angaben die Konsumenten täuschen können und welche nicht. Korrekt wäre die Bezeichnung „gesüßt mit Steviolglykosiden“ oder „mit Steviolglykosiden aus pflanzlicher Quelle“, aber auch „mit Süßstoff Steviolglykoside aus Stevia“, um nur einige Beispiele zu nennen. Blumige Formulierungen wie etwa „mit Stevia“ oder

Eine Frage der Werte

Nach heftigen Auseinandersetzungen sind seit Dezember 2011 Steviolglykoside in der Europäischen Union als Zusatzstoff E 960 in Lebensmitteln erlaubt. Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, gibt es für sie einen sogenannten ADI Wert (acceptable daily intake). Diese maximal zulässige Tagesdosis hat die europäische Lebensmittelbehörde EFSA (European Food Safety Authority) mit 4 mg Stevioläquivalente pro Kilogramm Körpergewicht und Tag festgelegt. Das entspricht in etwa 11 mg Steviolglykosiden (je nach Zusammensetzung). Zum besseren Verständnis ein Beispiel: Jemand mit einem Körpergewicht von etwa 70 kg kann jeden Tag 770 mg Steviolglykoside zu sich nehmen. Das entspricht umgerechnet in etwa 231 g Zucker.

Da die festgelegten Werte nach Ansicht der EFSA sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern leicht überschritten werden können, sollten mit Steviolglykosiden gesüßte Lebensmittel nur sparsam verzehrt werden.

„natürlich gesüßt“ entsprechen dagegen nicht den Vorgaben.

Schonfrist

Dass es hier für die Hersteller einiges zu tun gibt, zeigt das Ergebnis unserer Untersuchung. Die meisten der am Markt befindlichen Produkte haben Auslobungen, die der neuen Leitlinie widersprechen. Allerdings muss man fairerweise dazu sagen: Wir analysierten zu einem Zeitpunkt, als die aktuellen Bestimmungen eben erst publiziert wurden. Den Produzenten blieb daher kaum Zeit zur Umstellung ihrer Verpackungen, oder sie waren gerade mit einem Neudruck ihrer Etiketten beschäftigt. Nach einer Schonfrist wird es daher erst 2013 von Amts wegen eine Schwerpunktaktion geben, bei der die dann am Markt befindlichen Stevia-Produkte unter die Lupe genommen werden.

Unsere Abbildungen auf Seite 10/11 zeigen Ihnen beispielhaft, mit welchen Werbebotschaften die Stevia-Verkäufer derzeit noch unterwegs sind. Fast alle Anpreisungen sind aufgrund der inzwischen geänderten gesetzlichen Bestimmungen unzulässig. An neuen, den Vorschriften entsprechenden Verpackungen wird mit Hochdruck gearbeitet.

Süß, süßer, Stevia

Zucker. Dieser Stoff hat inzwischen ein schlechtes Image. Er liefert, so der Vorwurf, weder Vitamine noch Mineral- oder Ballaststoffe, dafür aber 4 kcal pro Gramm, die nicht satt machen („leere Kalorien“). Wer oft und viel davon nascht, muss mit Karies, Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten rechnen. Manche Lebensmittel schmecken mit Zucker besser, weil sich Aromastoffe gut entwickeln können. Er ist daher in vielen Süßspeisen und Gebäcken ein unentbehrliches Süßungsmittel. Außerdem sorgt er als Masse gebender Teigbestandteil für „Körper“ in Kuchen und Gebäck.



Foto: Jessmine / Shutterstock.com



Foto: Kalim / Shutterstock.com

Zuckeraustauschstoffe. Wie unsere Untersuchung zeigt, enthalten viele Produkte nicht nur Steviolglykoside. Am häufigsten fanden wir Erythrit, einen Zuckeralkohol. Zuckeraustauschstoffe haben nur einen leichten Einfluss auf die Kariesentstehung und werden (ausgenommen Maltit) im menschlichen Körper ohne Insulin verwertet. Sie sind aber nicht kalorienfrei, sondern liefern zwischen 2 und 4 kcal pro Gramm.

Da Zuckeraustauschstoffe im Darm Wasser binden, können sie abführend wirken. Enthalten Produkte mehr als 10 Prozent dieser Stoffe, müssen sie mit dem Hinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ versehen sein.

Süßstoffe. Darunter versteht man natürliche oder synthetische Verbindungen mit enormer Süßkraft. Sie werden daher nur in kleinsten Mengen Lebensmitteln beigemischt. Zu den in der EU zugelassenen Süßstoffen zählen etwa Saccharin (E 954), Aspartam (E 951) oder Cyclamat (E 952). Seit Dezember 2011 gehören auch die Steviolglykoside (E 960) dazu.

Süßstoffe enthalten keine oder kaum Kalorien und verursachen keine Karies. Sie sind so wie die Zuckeraustauschstoffe ebenfalls für Diabetiker geeignet. Auch wenn es wissenschaftlich noch nicht hundertprozentig geklärt ist: Es gibt Hinweise, dass Menschen, die Süßstoffe statt Zucker verwenden, ein höheres Risiko haben, übergewichtig zu werden. Vermutet wird, dass Süßstoffe dem Gehirn signalisieren, dass es Nachschub an Glukose, also Zucker gibt. Da dieser aber ausbleibt, reagiert das Gehirn verwirrt. Es sendet Hungersignale aus und fordert Nahrung ein. Der verhängnisvolle Kreislauf beginnt.



Foto: Lisa / Shutterstock.com